

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 12  
  
**Rubrik:** Conseil santé : plaisir et convivialité

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Bienfaits de l'apiculture

**Certains maux dont nous souffrons peuvent être soulagés, soignés par des produits naturels, dont ceux issus de l'apiculture. Si la gelée royale est le plus connu, les pollens de fleurs sont également une source de vitalité.**

**N**ourries de gelée royale, cette substance blanchâtre que sécrètent les jeunes abeilles ouvrières, les larves deviendront des reines. Celles-ci consommeront de la gelée royale, et rien d'autre, durant toute leur existence, soit cinq à six ans. Une reine peut ainsi vivre cinquante fois plus longtemps que les autres abeilles. Les hommes ont donc vite compris que la gelée royale était un véritable élixir de jeunesse et de vitalité. Elle contient de nombreuses vitamines (A, B, D, E, PP), des acides aminés, ainsi que des oligoéléments.

Sur l'organisme humain, la gelée royale agit comme un stimulant: elle améliore l'état général, redonne de la vigueur. Dans notre mode de vie actuel, elle est un bon remède au stress. Elle est de plus indiquée dans bien des situations: anorexie, asthénie, convalescence, état dépressif, fatigue, fragilité capillaire, grippe, impuissance, sénescence, surmenage, amaigrissement, troubles du métabolisme. En hiver, tout particulièrement, elle est efficace pour lutter rapidement contre un rhume ou un état de fatigue chronique. En voyage, elle est une bonne parade à la «tourista».

Véritable amie de notre organisme, dont elle renforce les défenses immunitaires, la gelée royale se consomme, à raison d'un demi-gramme, chaque matin à jeun, et à midi, en la laissant fondre sous la langue. Elle peut éventuellement être mélangée avec un peu de miel. Il s'agit d'un produit très fragile, qui se présente en flacon doseur, à protéger de l'air et à conserver dans le

bac à légumes du réfrigérateur. (Renseignements et commandes: Marielle Descamps, chez Plaisir Santé Harmonie, tél. 021/617 07 54)

## Les vertus du pollen

La gelée royale n'est pas le seul produit apicole bénéfique à notre santé. Bien d'autres encore comptent parmi les bienfaits les plus précieux de la nature. La cire d'abeille, les pollens de fleurs, le miel et le propolis sont des substances de base qui permettent d'élaborer tant des produits cosmétiques que des compléments nutritifs.

A haute concentration, les pollens de fleurs constituent d'excellents fortifiants naturels, sous forme liquide (Apidor) ou en capsules (Polljuven). Le premier se compose de miel, de pollen multifleurs alpines, ainsi que de vitamines C et E naturelles. Plus de 95% du contenu du précieux pollen – acides aminés essentiels, vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes et



Photo «La prairie est vivante», Editions Silva

*En hiver, notre organisme peut dire merci aux abeilles*

acides gras – est digéré et utilisé par l'organisme. Une à trois cuillères à café par jour procurent un regain de vitalité, particulièrement bienvenu en cas de fatigue hivernale. Les produits apicoles, à leur manière, remplacent un peu le soleil qui nous manque en cette saison. **G. N.**

## CONSEIL SANTÉ

### Plaisir et convivialité

**C**ette année, la période des fêtes prendra un caractère particulier, puisque nous entrerons dans le nouveau millénaire. C'est peut-être le bug de l'an 2000, mais ce sera certainement l'occasion de nombreuses fêtes et retrouvailles. Nous aurons le plaisir d'être ensemble, mais nous remarquerons aussi celles et ceux qui manquent, parce qu'ils ont été «mondialisés» ou qu'ils nous ont quittés. La solitude et l'isolement social sont aussi plus pénibles pendant ces périodes de fêtes de famille.

Sachons créer des occasions de rencontres ou de repas en commun, acceptons les invitations ou faisons-nous inviter pour ne pas rester seuls. La convivialité nous

permet de plus et mieux manger. Les convives, les enfants, toutes et tous sont de la fête.

C'est aussi la fin de l'Année internationale des personnes âgées. Le bilan actuel est très positif et nous permettra d'élaborer de nouveaux projets avec les aînés et leurs associations dès le début du nouveau millénaire.

Au nom de notre équipe, je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année, je vous présente nos vœux de bonheur et de santé pour l'an nouveau... et «bon appétit»!

**Pr. Charles-Henri Rapin**

**Poliger, rue des Bains 35,  
1205 Genève.  
Tél. 022/809 82 11.**